
MOROSCHE KAROTTENSUPPE



Rezept:

500gr Karotten mit 1 Liter Wasser 90 Minuten kochen. Karotten abseihen und pürieren, dann wieder mit 1 Liter Wasser und 3gr (= 1 gestrichener Teelöffel) Salz auffüllen.

Wichtig ist

die Suppe direkt am Anfang der Durchfallbeschwerden und mehrmals täglich in kleinen Mengen zu geben.

Warum hilft die Suppe gegen Durchfall?

Beim Kochen der Karotten entstehen kleinste Zuckermoleküle, sogenannte Oligosaccharide. Diese Saccharide sind den Darmrezeptoren so sehr ähnlich, daß sich die Bakterien anstelle der Darmwand an die Zuckermoleküle heften und diese einfach ausgeschieden werden. Dieser Effekt bildet sich jedoch nur, wenn die Karotten entsprechend lange gekocht werden. Durch das Salzen erhält der Organismus seine wichtigen Mineralien zurück, die bei einem Durchfall verloren gehen.
